تأثير تدريبات المقاومة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء اللكمات الهجومية المضادة لناشئ الملاكمة

د/ أحمد أمين محمد أحمد(*)

المقدمة ومشكلة البحث:

تطورت المستويات الرياضية في البطولات العالمية والقارية نتيجة للتقدم العلمي المذهل الذي أصبحت عليه العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي وما صاحبه من تطبيقات علمية في مجالات التدريب التخصصية، مما دعى التفكير إلى محاولة استحداث أساليب تزيد من قدرات الرياضي دون الإضرار بكفاءة أجهزته الحيوية، ولما كانت القوة العضلية تعتبر متغير بدني يمثل الأساس في بناء أي برنامج تدريبي فإن البحث في زيادة الأثر الإيجابي لتدريب أي من عناصر القوة العضلية يحتل أهمية بالغة لتطوير المستوى الرياضي.

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٢) إلى ضرورة توافر وسائل التدريب المختلفة باستخدام تدريبات المقاومات التي تساعد على تنمية الإحساس العضلي وتقوية العضلات وإمكانية تنفيذ المهارات الحركية الصعبة كخطوة نحو الانتقال للأداء تحت الظروف الطبيعية للتدريب بجانب تقوية عضلات الرجلين والذراعين بجانب أنها تعمل على تنمية المكونات البدنية الخاصة مثل الرشاقة والمرونة والتوازن. (١: ٢١٦-٢١٨)

كما يشير طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٨٤) إلى إن مشكلة عدم التوازن العضلي بين أجزاء الجسم المستخدمة وغير المستخدمة في العديد من الرياضات غالبا ما تكون القوة العضلية المطلوبة أقل كثيرا مما هو مطلوب في المنافسات عنه في التدريب هذا بالإضافة إلى أن الجانب غير المستخدم إن لم يكن قد حقق نموا نتيجة لذلك فعلى الأقل يجب أن يتصف التدريب بالمقاومات الشمولية. (٦: ١٠٠)

ويشير محمد علي القط (٢٠٠٢) أن تدريبات المقاومة طورت إلى طريقتين الأولى والتي تتطلب ان يحدد الفرد الوزن الأقصى الذي يستطيع أن يرفعه لعشر مرات وهذا يتحدد وفقا للمحاولة والخطأ وعندئذ يتشكل برنامج التدريب من ثلاثة مجموعات وعشرة تكرارات، والطريقة الثانية تسمي التدريب الحر وفي حالة هذا النوع من التدريب لتنمية القوة العضلية فإن مقدار الوزن يجب أن يرفع لمرة واحدة بدرجة قصوى. (١٥: ١٧٩)

(*) أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية بنين – جامعة الزقازيق.

كما يذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٤) أن تدريبات المقاومة تنقسم إلى نوعين الأول تمرينات باستخدام مقاومة جسم الفرد كالتمرينات التي تؤدي بدون أدوات مثل ثني الذراعين أو التحرك جانبا بالذراعين من وضع الانبطاح ويدخل في نطاق ذلك أيضا تمرينات على بعض أجهزة الجمباز، والنوع الثاني تمرينات ضد مقاومة خارجية وهي تمرينات باستخدام أثقال معينة مثل الدمبلز والأثقال الدائرية والمقابض الحديدية والكرات الطبية وأكياس الرمل وتمرينات باستخدام ثقل أو مقاومة الزميل كالتمرينات الزوجية وتمرينات ضد مقاومة عوامل البيئة الخارجية مثل الجري على الرمال أو محاولة صعود بعض التلال والسلالم، وتمرينات باستخدام مقاومة بعض الأدوات التي تتميز بالمرونة المطاطية مثل تمرينات الساندو أو الأحبال المطاطية. (١٣: ١٠١-١٠٢)

ويشير مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٠) أن القوة العضلية واحدة من أهم القدرات المؤثرة في الأداء البدني، وهي تعتبر من أهم المؤثرات في إكتساب القدرات الحركية وتعضيد أداء هذه القدرات وتطويرها، كما أن اكتساب القوة العضلية يقلل من احتمالات الإصابة ويحسن من قوة العظام. (١٦: ١٥)

كما يشير محمد عبد الرحيم إسماعيل (١٩٩٨) أن المجلس الاستشاري للرئيس الأمريكي للياقة البدنية استخلص إن القوة والتحمل الخاص بالجزء العلوي للذراع ومنطقة حزام الكتف ضعيفة، وأن القوة العضلية للجزء العلوي تكون على علاقة بتحديد أهداف العديد من الرياضات. (١٤: ٦٢)

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م) أن زيادة القوة العضلية باستخدام تدريبات المقاومة ليس بالضرورة أن يظهر تحسن في الأداء الذي يحتاج إلى قوة عضلية، ولكن يمكن تحقيق التحسن من خلال احتواء برامج الإعداد على المرونة والإطالة التي تهدف إلى زيادة المدى الحركي بصورة تتناسب مع مقدار القوة المبذولة من اللاعب.

(٦: ١٦، ٢٠٩)

واللكمات الهجومية المضادة تعرف بأنها اللكمات التي تسدد من مختلف المسافات أثناء هجوم المنافس طبقا لمميزات وخواص هذا الهجوم. ولابد من ربط اللكمات الهجومية المضادة بأي أسلوب من أساليب الدفاع المعروفة حتى يتجنب اللاعب ويتفادى دائما لكمات المنافس الهجومية. وتسديد اللكمات الهجومية المضادة من المسافة القصيرة أصعب منه في حالة المسافة المتوسطة والطويلة، نظرا لسرعة اللكمات القصيرة التي تستخدم من هذه المسافة وسرعة تغير أوضاع اللكم أيضا، لذلك يتحتم على اللاعب في هذه الحالة من سرعة توقع ومعرفة لكمات المنافس الهجومية، وفي نفس الوقت دقة وسرعة اختيار الأسلوب الدفاعي المناسب لتسديد اللكمات الهجومية المضادة. (٨: ٣٠٢)

والهجوم المضاد هو أحد الأساليب الخططية الذي يعتمد عليه اللاعب دائما في الانتقال إلى المرحلة الهجومية. ويبني الملاكم هجومه المضاد أساسا على اللكمات المضادة المرتبطة بالحركات الدفاعية، وتهدف عملية ربط اللكمات الهجومية المضادة بالحركات الدفاعية إلى تفادي وتجنب لكمات المنافس

الهجومية بواسطة الحركات الدفاعية المناسبة لهم، وربطهم باللكمات الهجومية المضادة المناسبة أما في نفس الوقت مع الحركات الدفاعية (لكمات مقابلة) وإما بعد الحركات الدفاعية مباشرة (لكمات جوابية)، وتتطلب أساليب الهجوم المضاد أن يكون اللاعب على قدر كبير من المرونة والرشاقة حتى يتمكن من سهولة وسرعة استخدام قدراته المهارية والحركية في مفاجأة المنافس بالهجوم المضاد بدقة فاعلة.

ويرى عبد الحميد أحمد (١٩٧٩) أنه أحيانا ما يعتمد بعض اللاعبين المتقدمين على أساليب الإغراء المختلفة كوسيلة لتنفيذ أساليب الهجوم المضاد، ففي هذه الحالة يقوم اللاعب بكشف منطقة معينة في جسمه لإغراء المنافس ودعوته للهجوم بلكمة معينة في هذه المنطقة، في نفس الوقت الذي يكون فيه اللاعب مستعد بالحركات الدفاعية من هذه اللكمة مع ربطهم باللكمات الهجومية المضادة المناسبة للحركات الدفاعية أي أن اللاعب في هذه الحالة يبني هجومه المضاد بناء على لكمة المنافس المسددة. (٨: ٣٤٨)

وتنقسم اللكمات الهجومية المضادة إلى قسمين لكمات مقابلة، ولكمات جوابية، واللكمات الهجومية المضادة المقابلة هي تلك اللكمات التي تسدد في وقت واحد مع لكمات المنافس الهجومية (أي أن اللكمة الهجومية المضادة المقابلة يتم ربطها بالحركات الدفاعية وتسدد لمقابلة المنافس أثناء هجومه في نفس الوقت مع لكمة المنافس) وتعتبر اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس من أنجح اللكمات المقابلة وأكثرها فعالية، حيث يمكن مقابلة المنافس بها من مختلف الأوضاع وفي مختلف الظروف الهجومية مع توافر عامل الأمان والحماية من لكمات المنافس الهجومية، وتعتبر اللكمات المقابلة بوجه عام من أهم العناصر التي تمكن اللاعب من امتلاك زمام المبادرة والسيطرة على المنافس، أما اللكمات الهجومية المضادة الجوابية فهي تلك اللكمات التي تسدد بعد الأسلوب الدفاعي مباشرة (أي أن اللكمة الهجومية المضادة الجوابية تسدد في نهاية الأسلوب الدفاعي من لكمات المنافس)، لذلك يجب على اللاعب أن يتهتم دائما بأن يكون الوضع النهائي للحركة الدفاعية وضع ابتدائي مناسب ومريح للكمات الجوابية حتى يسهل ربط اللكمات الجوابية بدقة وسرعة وفاعلية وفي التوقيت المناسب قبل أن يتمكن المنافس من العودة إلى وقفة الاستعداد (٨: ٣٠٢-٣٠٤)

واللكمات الهجومية المضادة التي يمكن ربطها بمختلف الأساليب الدفاعية من جميع اللكمات طبقا لظروف وأوضاع اللكم الهجومية والدفاعية هي (اللكمات الهجومية المضادة للكمة المستقيمة اليسرى في الرأس – اللكمات الهجومية المضادة للكمة المستقيمة اليمني في الرأس – اللكمات الهجومية المضادة للكمة المستقيمة اليسرى في الجذع – اللكمة الهجومية المضادة للكمة المستقيمة اليمني في الجذع – اللكمات الهجومية المضادة للكمة الجانبية اليسرى في الرأس – اللكمات الهجومية المضادة للكمة

الجانبية اليمنى في الرأس – اللكمات الهجومية المضادة للكمة الصاعدة اليسرى في الجذع – اللكمات الهجومية المضادة للكمة الصاعدة اليمنى في الجذع). (٨: ٣٠٤-٣٣٤)

ويرى الباحث أن اللكمات الهجومية المضادة يتحدد مستواها بدرجة مرونة الجسم ومرونة المفصل القائم بالأداء وعدم كفاية درجة المرونة في المفصل يزيد من صعوبة الأداء الحركي ويبطئ من سرعة وإتقان المهارات.

وفي هذا الصدد يشير طلحه حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) أن التوظيف بين متغيري القوة والمرونة يكون له أهمية كبيرة لصالح الأداء للمحافظة على مستويات القوة والسرعة المرجوة للمفاصل والمجموعات العضلية العاملة عليها والمسئولة عن العمل العضلي لتحقيق أفضل إنجاز مهاري وأي خلل في التكامل بين هذين المتغيرين يؤدي إلى انخفاض سرعة وقوة الأداء على هذا المفصل، وبناء على ذلك فإن طرق تنمية المرونة لا تقتصر على تنمية المدى الحركي فقط بل على تنمية وتطوير القوة العضلية أيضا مما يؤدي إلى سرعة الانقباض العضلي وبالتالي سرعة الأداء. (٦: ٥٨)

ومن خلال خبرة الباحث العملية كمدرب للملاكمة والعلمية بكونه عضو هيئة تدريس بشعبة الملاكمة لاحظ انخفاض وضعف مستوى الناشئين في أداء بعض اللكمات الهجومية المضادة على الرغم من أهميتها لدى لاعبي الملاكمة حيث تعتمد هذه اللكمات على القوة العضلية للذراعين ومرونة مفاصل الجسم بصفة عامة ومفصل الكتف بصفة خاصة الأمر الذي قد يكون مرجعه إغفال البرامج التدريبية لتنمية القوة العضلية للذراعين والمرونة الأمر الذي دعا الباحث بإجراء دراسته الحالية بهدف التعرف على تأثير تدريبات المقاومة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء اللكمات الهجومية المضادة لناشئي الملاكمة.

أهداف البحث

يهدف البحث على إلى وضع برنامج تدريبات المقاومة والتعرف على تأثير هذه التدريبات على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة العضلية – المرونة) ومستوى الأداء المهاري للكمات الهجومية المضادة لدى ناشئي الملاكمة تحت ١٧ سنة.

فروض البحث

- تدريبات المقاومة لها تأثير إيجابي على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة العضلية – المرونة) ومستوى الأداء المهاري للكمات الهجومية المضادة لدى ناشئي الملاكمة تحت ١٧ سنة.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة العضلية – المرونة) ومستوى الأداء المهاري للكمات الهجومية المضادة لناشئ الملاكمة ولصالح المجموعة التجريبية.

- تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تقدم القياس البعدي عن القياس القبلي لبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة العضلية – المرونة) ومستوى الأداء المهاري للكمات الهجومية المضادة في الملاكمة.

المصطلحات المستخدمة

المقاومة

هي تأثير ثقل أو مقاومة معينة على عمل مجموعات عضلية معينة. (١٦: ١٦)

الأحبال المطاطة

هي إحدى الأدوات المستخدمة في تدريبات المقاومات وهي عبارة عن شرائط طويلة مصنوعة من مطاط عالي الجودة بدرجات مختلفة من المطاطية (المقاومة) يتاح استخدامها لمختلف الأعمار والمستويات العالية عن طريق التدرج في شدتها. (٢٤)

الدراسات السابقة:

أجرى توزكينت وفيرفون Toussaint, Vervoorn عام ١٩٩٠م بعنوان تأثير التدريبات بالمقاومة على سباحي المنافسات، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ١٢ سباح، كما استخدما الاختبارات البدنية والمهارية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج حدوث تقدم في المستوى الرقمي للمجموعة التي استخدمت التدريبات بالمقاومة داخل الماء. (٢٤)

أجرى عبد العزيز النمر عام ١٩٩١م دراسة بعنوان تأثير برنامج بالأثقال على معدلات نمو القوة العضلية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ٣٢ لاعب، كما استخدم الباحث الاختبارات البدنية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن برنامج الأثقال له تأثير إيجابي على تنمية القوة العضلية. (٩)

أجرت ناريمان الخطيب عام ١٩٩٢م دراسة عنوانها تأثير برنامج لتدريب المقاومة بأسلوبين مختلفين على تنمية القوة العضلية للاعبي الجمباز في مرحلة ما قبل البلوغ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ٣٠ لاعبا، واستخدمت الباحثة الاختبارات البدنية والمهارية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن تدريبات المقاومة أدت إلى زيادة القوة العضلية للاعبي الجمباز. (١٧)

أجرى تناكا كوستيل وأخرون Tanaka Cositll et al عام ١٩٩٣ دراسة بعنوان تدريبات المقاومات على الأرض لتطوير السباحة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ١٤ سباح، كما استخدم الباحثون الاختبارات البدنية والمهارية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم

النتائج أن تدريبات المقاومات على الأرض أدت إلى تطوير القوة العضلية وتحسين مستوى الأداء في السباحة. (٢٣)

أجرى حمدي قاسم محمد عام ١٩٩٥م دراسة بعنوان أثر برنامج تجريبي بالأثقال على الأداء المهاري في كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ٤٠ طالب، كما استخدم الاختبارات البدنية والمهارية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن برنامج الأثقال له تأثير على تنمية القوة العضلية وتحسين مستوى الأداء المهاري لكرة السلة. (٤)

أجرى أحمد عبد الله الروبي عام ١٩٩٦م دراسة عنوانها تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الأثقال على الأداء المهاري للناشئين تحت ١٤ سنة في كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ٣٠ لاعبا، كما استخدم الاختبارات البدنية والمهارية كوسيلة لجمع البيانات، وكان أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المهارية في كرة السلة. (٢)

أجرى ياسر السيد محمد عاشور عام ١٩٩٩م دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين على مستوى أداء مهارات الشقلبات الأمامية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ١٦ لاعبا، كما استخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أثر إيجابيا على تنمية القوة العضلية للذراعين ومستوى الأداء المهاري. (١٩)

أجرى محمد أحمد عبد الله عام ٢٠٠٢م دراسة بعنوان تأثير التدريبات المشابهة للأداء باستخدام بعض الأجهزة الفنية على المستوى الرقمي لسباحي الزحف على البطن للناشئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ١٤ سباح، كما استخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن التدريب بالأحبال المطاطة له تأثير إيجابي على مستوى القدرة العضلية ومستوى الأداء في السباحة. (١٢)

أجرت تغريد أحمد السيد عام ٢٠٠٤م دراسة بعنوان تأثير استخدام تدريبات المقاومة على مستوى الأداء المهاري في كرة السلة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ٤٠ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية، واستخدمت الباحثة الاختبارات المهارية والبدنية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن استخدام تدريبات المقاومة يؤثر تأثيرا إيجابيا على تنمية القوة العضلية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة. (٣)

إجراءات البحث

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي متبعا القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الملاكمة بمنطقة الإسماعيلية للملاكمة والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة وعددهم ٣٦ ناشئ تحت ١٧ سنة وقد قام الباحث باستبعاد عدد ٨ ناشئين لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية ٢٨ ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولي تجريبية والثانية ضابطة وقوام كل منهما ١٤ ناشئ، وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات المختارة مثل السن والطول والوزن والعمر التدريبي وبعض الاختبارات البدنية وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٦.١٨	١.١٢	١٦.٥٠	٠.٨٦-
الوزن	كجم	٥٨.٧٤	٠.٩٤	٥٨.٥٠	٠.٧٦
الطول	سم	١٦٧.١٩	١.٠٨	١٦٧.٥٠	٠.٨٦-
العمر التدريبي	سنة	٤.١٣	٠.٦٢	٤.٠٠	٠.٦٣
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٤.٤٣	١.٤٤	٢٤.٠٠	٠.٩٠
الوثب العريض من الثبات	سم	١٩٢.١٣	١.٢٧	١٩٢.٥٠	٠.٨٧-
دفع كرة طبية	متر	٥.٧٢	١.٦٦	٥.٢٠	٠.٩٤
اللمس السفلي والجانبي في ١٥ ثانية	عدد	٢٨.٤١	١.٥١	٢٨.٠٠	٠.٨١
مرونة المنكبين	سم	٣١.٢٤	٠.٨٨	٣١.٠٠	٠.٨٢
ثني الجذع خلفا من الانبطاح	سم	٣٣.٥١	١.٦١	٣٣.٠٠	٠.٩٨

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (٠.٩٨ — ٠.٨٦), أي أنها انحصرت ما بين (-٣, +٣), مما يدل على أن عينة البحث تمثل مجتمعا اعتداليا متجانسا في هذه المتغيرات.

وسائل جمع البيانات

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث مرفق (١)

- الوثب العمودي من الثبات (لقياس القدرة العضلية للرجلين) بالسم
- الوثب العريض من الثبات (لقياس القدرة العضلية للرجلين) بالسم
- اختبار دفع كرة طبية (لقياس القدرة العضلية للذراعين) بالمتر.
- اختبار اللمس السفلي والجانبي في ١٥ ثانية (لقياس المرونة الديناميكية) بالعدد.
- اختبار مرونة المنكبين (لقياس المرونة الثابتة للمنكبين) بالسم.
- اختبار ثني الجذع خلفا من الانبطاح (لقياس المرونة الثابتة للجذع) بالسم.

الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث مرفق (٢)

- اختبار قوة اليد اليسرى في أداء اللكمة المستقيمة اليسرى.
- اختبار قوة اليد اليمني في اداء اللكمة المستقيمة اليمني.
- اختبار عدد اللكمات المستقيمة في ٣٠ ثانية.
- اختبار عدد اللكمات المستقيمة اليمني في ٣٠ ثانية.
- اختبار عدد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمني في ٣٠ ثانية.
- اختبار اللكمات الهجومية المضادة للكمات المستقيمة في الرأس (درجة) وذلك عن طريق لجنة من المحكمين (حكام).

البرنامج التدريبي المقترح:

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج المقترح باستخدام تدريبات المقاومة إلى تطوير القوة العضلية والمرونة وكذلك تحسين مستوى الأداء المهاري في الملاكمة.

أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث ببناء برنامج تدريبات المقاومة وفقا للأسس العلمية التالية:

- مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية.
- مناسبة محتويات البرنامج للمرحلة السنية (عينة البحث).

- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين عينة البحث التجريبية.
- إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

وقد قام الباحث بتصميم برنامج تدريبات المقاومة وتم عرضه على الخبراء(*) في مجال التخصص وعلم التدريب وذلك اعتمادا على:

- المسح المرجعي لأسس تصميم البرنامج في ضوء ما توفر لدى الباحث من مراجع ودراسات سابقة.
- استخدم الباحث تمرينات الإحماء والإطالة للعضلات والمرونة للمفاصل في بداية كل وحدة تدريبية.
- راعي الباحث عند تطبيق تدريبات المقاومة إستخدام المقاومة القوية والسريعة وذلك باستخدام مقاومات ثقل القبضة ومقاومة الزميل والكرات الطبية واستخدام الأحبال المطاطة وعلى أن يكون الأداء بأقصى قوة وسرعة ممكنة.
- التدرج في التدريبات من السهل إلى الأكثر صعوبة.
- مدة البرنامج (٨) أسابيع.
- عدد مرات التدريب الأسبوعي (٣) مرات.
- زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة.
- راعي الباحث مبادئ: الخصوصية – التدرج – التكيف – زيادة الحمل.
- التدرج في الحمل من الحمل متوسط الشدة وصولا إلى الحمل الأقصى.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين، واستهدفت التعرف على ما يلي:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة الأساسية.
- التأكد من المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات البدنية قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات قيد البحث:

لحساب صدق الاختبارات المستخدمة قام الباحث باستخدام صدق التمايز بين عينة البحث الاستطلاعية كمجموعة غير مميزة وعددهن (٨) ناشئين، والمجموعة المميزة وعددهن (٨) لاعبين تحت

(*) أن يكون حاصل على الدكتوراه في مجال التخصص.

* أن يكون له خبرة لا تقل عن ١٠ سنوات في مجال التخصص.

٢٠ سنة والمحققين مستوى عالي في رياضة الملاكمة، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين الغير مميزة والمميزة والجدول رقم (٢) يوضح ذلك، ولحساب الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة البحث الاستطلاعية وبفاصل زمني قدره يومان بين التطبيقين، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية

	الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
البدنية	الوثب العمودي من الثبات	٢.٥٦	١.٦٥	٢٤.٤٧	١.٤٨	٤.٨٨*
	الوثب العريض من الثبات	١٩٧.١٩	١.١٩	١٩٢.١١	١.٧٧	٦.٣٠*
	دفع كرة طبية	٧.١٤	٠.٨٧	٥.٦٦	١.١٨	٣.٧٦-*
	اللمس السفلي والجانبي في ١٥ ثانية	٣٢.٤٧	١.٢٤	٢٨.٣٢	١.٦٣	٥.٦٣*
	مرونة المنكبين	٣٦.١٨	١.١١	٣١.٢٧	١.٥٨	٦.٧٢*
	ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٣٨.٧١	١.٠٩	٣٣.٥٤	١.٤٢	٧.٦٤*
المهارية	قوة اليد اليسري في أداء المستقيمة اليسري	٦٤.٧٢	١.١٣	٦٠.٨٧	١.٠٩	٦.٤٨*
	قوة اليد اليمني في أداء المستقيمة اليمني	٧٢.١٥	٠.٩٢	٦٩.١٥	١.١٨	٥.٣٠*
	عدد اللكمات المستقيمة في ٣٠ ثانية	١١.٤٤	٠.٨٧	٨.٤٧	١.٢٥	٥.١٥*
	عدد اللكمات المستقيمة اليمني في ٣٠ ثانية	٢٢.٤٨	١.٠٤	١٩.٦٢	١.٣٨	٤.٣٨*
	عدد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني في ٣٠ ثانية	٣٢.٤٤	١.١٩	٢٩.٥١	١.٢٢	٤.٥٥*
	اللكمات الهجومية المضادة	٦.١٨	١.٢٢	٤.٠١	١.١٣	٦.٥٤*

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية المستخدمة ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية

	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع	س	ع	
البدنية	الوثب العمودي من الثبات	٢٤.٤٧	١.٤٨	٢٤.٤٩	١.١٥	٠.٧٨٩*
	الوثب العريض من الثبات	١٩٢.١١	١.٧٧	١٩٢.١٧	١.٧٤	٠.٧٧٧*
	دفع كرة طبية	٥.٦٦	١.١٨	٥.٧٢	١.٦٩	٠.٨٦٩*

الاختبارات		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع	س	ع	
	اللمس السفلي والجانبي في ١٥ ثانية	٢٨.٣٢	١.٦٣	٢٨.٤١	١.٢٤	٠.٩٠١*
	مرونة المنكبين	٣١.٢٧	١.٥٨	٣١.٣٨	١.٣٣	٠.٨٥٦*
	ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٣٣.٥٤	١.٤٢	٣٣.٥٩	١.١٧	٠.٧٦٨*
المهارية	قوة اليد اليسري في أداء المستقيمة اليسري	٦٠.٨٧	١.٠٩	٦٠.٩٢	١.١٤	٠.٨٣٧*
	قوة اليد اليمني في أداء المستقيمة اليمني	٦٩.١٥	١.١٨	٦٩.٢٢	١.٠٨	٠.٨٨٨*
	عدد اللكمات المستقيمة في ٣٠ ثانية	٨.٤٧	١.٢٥	٨.٥١	١.١٣	٠.٩٣٢*
	عدد اللكمات المستقيمة اليمني في ٣٠ ثانية	١٩.٦٢	١.٣٨	١٩.٦٨	١.٢٧	٠.٨٦٧*
	عدد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني في ٣٠ ثانية	٢٩.٥١	١.٢٢	٢٩.٦٣	١.٦٤	٠.٨٤١*
	اللكمات الهجومية المضادة	٤.٣٤	١.١٨	٤.٥٦	١.٥٨	٠.٨٧٩*

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية المستخدمة مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

الدراسة الأساسية

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية في الفترة من ٢٠٠٨/٧/٧م وحتى ٢٠٠٨/٧/٩م على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بغرض التأكد من تكافؤهما في المتغيرات البدنية والمهارية والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية

الاختبارات		التجريبية		الضابطة		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
البدنية	الوثب العمودي من الثبات	٢٤.٥٢	١.١٨	٢٤.٤٦	١.٢٣	٠.١٣
	الوثب العريض من الثبات	١٩٢.١٨	١.٠٩	١٩٢.٣٢	١.١٤	٠.٣٢
	دفع كرة طبية	٥.٦٤	١.١٣	٥.٧٧	١.٣٨	٠.٢٦
	اللمس السفلي والجانبي في ١٥ ثانية	٢٨.٤٦	١.٢٧	٢٨.٣٣	١.٤٢	٠.٢٤
	مرونة المنكبين	٣١.٣١	١.٨٤	٣١.٤٢	١.١٩	٠.١٨
	ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٣٣.٥٢	١.٤١	٣٣.٤١	١.٥٦	٠.١٩
المهارية	قوة اليد اليسري في أداء المستقيمة اليسري	٦٠.٨١	٠.٩٢	٦٠.٧٢	١.٠٤	٠.٢٣
	قوة اليد اليمني في أداء المستقيمة اليمني	٦٩.٢٣	٠.٨٦	٦٩.٣٤	١.٣٢	٠.٢٥
	عدد اللكمات المستقيمة في ٣٠ ثانية	٨.٤٤	١.٠٤	٨.٥٦	١.٢٥	٠.٢٧
	عدد اللكمات المستقيمة اليمني في ٣٠ ثانية	١٩.٥٧	١.١٥	١٩.٦١	١.٢٩	٠.٠٨

	عدد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني في ٣٠ ثانية	٢٩.٥٤	١.٦٤	٢٩.٤٢	١.١٨	٠.٢١
	اللكمات الهجومية المضادة	٤.٢٥	١.٠٢	٤.٣٣	١.٢٧	٠.١٣

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية الأمر الذي يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

وبعد أن تأكد الباحث من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة قام بتطبيق برنامج تدريبات المقاومة على المجموعة التجريبية دون الضابطة في الفترة من ٢٠٠٨/٧/١٢م حتى ٢٠٠٨/٩/٥م أي لمدة ثمانية أسابيع وبعد الانتهاء من التطبيق قام الباحث بإجراء القياس البعدي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الفترة من ٢٠٠٨/٩/٧م حتى ٢٠٠٨/٩/٩م حيث تم قياس نفس الاختبارات البدنية والمهارية التي تم إجراؤها في القياس القبلي وتم تفريغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت".
- معادلة نسب التقدم %.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

	الاختبارات	القبلي		البعدي		الفرق	قيمة "ت"
		س	ع	س	ع		
البدنية	الوثب العمودي من الثبات	٢٤.٤٦	١.٢٣	٢٦.٥١	١.٤٥	٢.٠٥	٥.٤٤*
	الوثب العريض من الثبات	١٩٢.٣٢	١.١٤	١٩٤.٤٤	١.١٩	٢.١٢	٥.٢٦*
	دفع كرة طبية	٥.٧٧	١.٣٨	٦.٥٣	١.٤٨	٠.٧٦	٣.٦١*
	اللمس السفلي والجانبي في ١٥ ثانية	٢٨.٣٣	١.٤٢	٣٠.٥٢	١.١٩	٢.١٩	٥.١٩*
	مرونة المنكبين	٣١.٤٢	١.١٩	٣٢.٩١	١.٢٦	١.٤٩	٣.٧٧*
	ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٣٣.٤١	١.٥٦	٣٥.٢٦	١.٤٤	١.٨٥	٤.١٢*
المهارية	قوة اليد اليسري في أداء المستقيمة اليسري	٦٠.٧٢	١.٠٤	٦١.٩٨	١.١٨	١.٢٦	٥.١٨*
	قوة اليد اليمني في أداء المستقيمة اليمني	٦٩.٣٤	١.٣٢	٧٠.٧٧	١.٠٧	١.٤٣	٣.٥٦*
	عدد اللكمات المستقيمة في ٣٠ ثانية	٨.٥٦	١.١٥	٩.٨٣	١.٣٦	١.٢٧	٣.٤٤*
	عدد اللكمات المستقيمة اليمني في ٣٠ ثانية	١٩.٦١	١.٢٩	٢١.٤٢	١.٢٤	١.٨١	٤.٨١*
	عدد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني في ٣٠ ثانية	٢٩.٤٢	١.١٨	٣٢.٨١	١.١٩	٣.٣٩	٦.٣٢*
	اللكمات الهجومية المضادة	٤.٣٣	١.٢٧	٦.١٤	١.٠٩	١.٨١	٣.٥٧*

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية ولصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية

	الاختبارات	القبلي		البعدي		الفرق	قيمة "ت"
		س	ع	س	ع		
البدنية	الوثب العمودي من الثبات	٢٤.٥٢	١.١٨	٢٨.٧٦	١.٢٣	٤.٢٤	٨.٢٣*
	الوثب العريض من الثبات	١٩٢.١٨	١.٠٩	١٩٨.٨١	١.١٥	٦.٦٣	١٤.٨٧*
	دفع كرة طبية	٥.٦٤	١.١٣	٧.٨١	١.٢٦	٢.١٧	٥.١٤*
	اللمس السفلي والجانبي في ١٥ ثانية	٢٨.٤٦	١.٢٧	٣٣.٦٤	١.٣٨	٥.١٨	١٢.٤٣*
	مرونة المنكبين	٣١.٣١	١.٨٤	٣٥.٧٨	١.٤١	٤.٤٧	٩.١٥*

	الاختبارات	القبلي		البعدي		الفرق	قيمة "ت"
		س	ع	س	ع		
	ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٣٣.٥٢	١.٤١	٣٨.٧١	١.١٥	٤.٨٩	٨.٧٧*
المهارية	قوة اليد اليسري في أداء المستقيمة اليسري	٦٠.٨١	٠.٩٢	٦٥.٧٤	١.٢٢	٤.٩٣	٨.٠٦*
	قوة اليد اليمني في أداء المستقيمة اليمني	٦٩.٢٣	٠.٨٦	٧٢.٨٨	٠.٩٣	٣.٦٥	٩.٧٢*
	عدد اللكمات المستقيمة في ٣٠ ثانية	٨.٤٢	١.٠٤	١٣.٦٢	٠.٨٦	٥.١٨	٤.٩٢*
	عدد اللكمات المستقيمة اليمني في ٣٠ ثانية	١٩.٥٧	١.١٥	٢٤.١٩	١.١١	٤.٦٢	٧.٤٢*
	عدد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني في ٣٠ ثانية	٢٩.٥٤	١.٦٤	٣٤.٢٧	١.٣٢	٤.٧٣	١١.١٨*
	اللكمات الهجومية المضادة	٤.٢٥	١.٠٢	٨.١٦	١.١١	٣.٩١	٧.٥٩*

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية والمهارية ولصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للاختبارات البدنية والمهارية

	الاختبارات	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت"
		س	ع	س	ع	
البدنية	الوثب العمودي من الثبات	٢٨.٧٦	١.٢٣	٢٦.٥١	١.٤٥	٤.٢٦*
	الوثب العريض من الثبات	١٩٨.٨١	١.١٥	١٩٤.٤٤	١.١٩	٩.٥٢*
	دفع كرة طبية	٧.٨١	١.٢٦	٦.٥٣	١.٤٨	٣.٣٧*
	اللمس السفلي والجانبي في ١٥ ثانية	٣٣.٦٤	١.٣٨	٣٠.٥٢	١.١٩	٦.١٧*
	مرونة المنكبين	٣٥.٧٨	١.٤١	٣٢.٩١	١.٢٦	٥.٤٧*
	ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٣٨.٤١	١.١٥	٣٥.٢٦	١.٤٤	٦.١٦*
المهارية	قوة اليد اليسري في أداء المستقيمة اليسري	٦٥.٧٤	١.٢٢	٦١.٩٨	١.١٨	٧.٩٨*
	قوة اليد اليمني في أداء المستقيمة اليمني	٧٢.٨٨	٠.٩٣	٧٠.٧٧	١.٠٧	٥.٣٧*
	عدد اللكمات المستقيمة في ٣٠ ثانية	١٣.٦٢	٠.٨٦	٩.٨٣	١.٣٦	٨.٤٩*
	عدد اللكمات المستقيمة اليمني في ٣٠ ثانية	٢٤.١٩	١.١١	٢١.٤٢	١.٢٤	٦.٠٠*
	عدد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني في ٣٠ ثانية	٣٤.٢٧	١.٣٢	٣٢.٨١	١.١٩	٣.٩٦*
	اللكمات الهجومية المضادة	٨.١٦	١.١١	٦.١٤	١.٠٩	٤.٦٨*

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لجميع الاختبارات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٨)

نسب تقدم القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارت البدنيةوالمهارية

	الاختبارات	التجريبية		نسب التقدم %	الضابطة		نسب التقدم%
		القبلي	البعدي		القبلي	البعدي	
البدنية	الوثب العمودي من الثبات	٢٤.٥٢	٢٨.٧٦	١٧.٢٩	٢٤.٤٦	٢٦.٥١	٨.٣٨
	الوثب العريض من الثبات	١٩٢.١٨	١٩٨.٨١	٣.٤٥	١٩٢.٣٢	١٩٤.٤٤	١.١٠
	دفع كرة طبية	٥.٦٤	٧.٨١	٣٨.٤٧	٥.٧٧	٦.٥٣	١٣.١٧
	اللمس السفلي والجانبي في ١٥ ثانية	٢٨.٤٦	٣٣.٦٤	١٨.٢٠	٢٨.٣٣	٣٠.٥٢	٧.٧٣
	مرونة المنكبين	٣١.٣١	٣٥.٧٨	١٤.٢٧	٣١.٤٢	٣٢.٩١	٤.٧٤
	ثني الجذع خلفا من الانبطاح	٣٣.٥٢	٣٨.٤١	١٤.٥٩	٣٣.٤١	٣٥.٢٦	٥.٥٣
المهارية	قوة اليد اليسري في أداء المستقيمة اليسري	٦٠.٨١	٦٥.٧٤	٨.١١	٦٠.٧٢	٦١.٩٨	٢.٠٧
	قوة اليد اليمني في أداء المستقيمة اليمني	٦٩.٢٣	٧٢.٨٨	٥.٢٧	٦٩.٣٤	٧٠.٧٧	٢.٠٦
	عدد اللكمات المستقيمة في ٣٠ ثانية	٨.٤٢	١٣.٦٢	٦١.٣٧	٨.٥٦	٩.٨٣	١٤.٩٤
	عدد اللكمات المستقيمة اليمني في ٣٠ ثانية	١٩.٥٧	٢٤.١٩	٢٣.٦١	١٩.٦١	٢١.٤٢	٩.٢٢
	عدد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني في ٣٠ ثانية	٢٩.٥٤	٣٤.٢٧	١٦.٠١	٢٩.٤٢	٣٢.٨١	١١.٥٢
	اللكمات الهجومية المضادة	٤.٢٥	٨.١٦	٩٢.٠٠	٤.٣٣	٦.١٤	٤١.٨٠

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية، كما يتضح من نفس الجدول تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذه النسب.

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية ولصالح القياس البعدي كما يتضح من جدول (٨) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي لجميع الاختبارات البدنية والمهارية ولكن تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذه النسب.

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة والذي كان له الأثر في تحسن القوة العضلية والمرونة وبالتالي تحسن مستوى الأداء المهاري ولكن نسب التحسن كانت طفيفة مقارنة

بالمجموعة التجريبية والتي استخدم معها تدريبات المقاومة والذي اتسم بالشمولية والتوازن في تنمية القوة العضلية والمرونة على عكس المجموعة الضابطة.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية والمهارية ولصالح القياس البعدي، كما يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لجميع الاختبارات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث ذلك التأثير إلى استخدام تدريبات المقاومة والتي اتسمت بمبدأ التدرج بالحمل أثناء فترة البرنامج وهو ما أعطى مؤشر لتنمية القوة العضلية والمرونة كما اشتمل البرنامج على عمل المجموعات العضلية الكبيرة أولا وتبادل العمل بين المجموعات العضلية، وقد احتوت تدريبات المقاومة على تدريبات لتقوية العضلات العاملة على مفصل الكتف متمثلة في تدريبات الأثقال الأمر الذي انعكس على مستوى الأداء المهاري للكمات الهجومية المضادة.

كما يرى الباحث أن التدرج بالحمل التدريبي يجعل قابلية العضلية لمزيد من بذل الجهد، كما أن تدريبات المقاومة تعمل على استثارة القوة الكامنة في العضلة بغض النظر عن عدد المجموعات أو تكرارها بالإضافة إلى استخدام الباحث تدريبات الأثقال بأحمال مناسبة تسمح بسرعة أداء عالية واستخدام مقاومات أقل وتكرارات سريعة وهو ما يعمل على تنشيط المغازل العضلية حيث تقوم العضلة بتحويل الطاقة المخزونة أثناء مرحلة الإطالة في لحظة ثني المرفق لإعادة استخدامها لحظة فرد الذراع، كذلك الاتزان العضلي الجيد وأداء التدريب بانتظام.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين في أن أهمية القدرة العضلية تظهر في مهارات الوثب للأمام ولأعلى ورمى الأداء لأقصى مدى ممكن.

(١١: ٥٨)

وفي هذا الصدد يشير كلا من الن وود وكارل هاينز Allon wade & Karl Heinz إلى ضرورة استخدام التدريب بالأثقال لتنمية صفة القوة العضلية حيث يعتبر التدريب بالأثقال من أساليب التدريب التي بها عنصر إيجابي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.

(٢٠: ١١٠)

كما يرجع الباحث الفروق في اختبارات المرونة إلى إن تدريبات المقاومة عملت على تنمية المرونة والأربطة والأنسجة المحيطة بمفصل الكتفين ومطاطية العضلات العاملة عليها لان زيادة مدى المفصل ترتبط بإطالة هذه الأربطة نظرا لاستجابة المغازل العضلية إلى التغير في طول العضلة والتي تعتمد على الاستجابة العكسية للمستقبلات الحسية للعضلات الباسطة للمفاصل وهذا يحدث أثناء الانقباض بالتطويل.

ويرى طلحة حسام الدين أن زيادة القوة العضلية باستخدام تدريبات المقاومات يحقق تحسن في الأداء من خلال احتواء برامج الإعداد على برامج المرونة والإطالة التي تهدف إلى زيادة المدى الحركي بصورة تتناسب مع مقدار القوة المبذولة من اللاعب. (٥: ٢٠٩)

ويشير مفتى إبراهيم حماد إلى أن تمرينات المقاومة تعمل على تحسين وظائف العضلات الأمر الذي يحسن من كفاءة الأداء واللياقة البدنية. (١٦: ٢٣)

كما يرى جونسون وفيشر jenesen & fisher أن التدريب بالأثقال يعتبر احد الطرق المثلى لتنمية العناصر البدنية التي تعمل على اكتساب القدرات العضلية كما يحسن ويطور من الأداء الرياضي، كما أن برامج التدريب بالأثقال يمكن استخدامها لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية لسهولة التحكم في المقاومات. (٢١: ٢١)

كما تشير عائشة مصطفي رزق إلى أن صفتي القوة العضلية والمرونة من الصفات البدنية المساهمة في تحسن أداء العديد من المهارات. (٧: ٢١)

ويشير عصام عبد الخالق على أن الإعداد المهاري للنشاط الرياضي يعتمد في جوهره على إعداد بدني وحركي خاص وذلك بتأدية تدريبات خاصة بحركات ذات مواصفات محددة من حيث المسار الزمني والمكاني للقوة عند الأداء الحركي. (١٠: ٩٣)

ويرى الباحث أن الإعداد الخاص يهدف إلى تنمية وتطوير المكونات الخاصة التي تسهم بدرجة كبيرة في إتقان وممارسة اللعبة وذلك عن طريق التركيز على تقوية ومرونة المجموعات العضلية التي يكثر استخدامها خلال الأداء.

ويرى جونسون وفشر Jensen & Fisher إلى أن القدرة العضلية لها دور بارز ومحدد لتحقيق نتائج طيبة عند ممارسة الألعاب وخصوصا عندما يتطلب الموقف إنتاج القوة في اللحظة وبالسرعة المناسبة. (٢١: ٦٥)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة توزكينت وفيرفون Tousscint, Vervoornk في حدوث تقدم في المستوى الرقمي للمجموعة التي استخدمت التدريبات بالمقاومة داخل الماء. (٢٢)، ونتائج دراسة عبد العزيز النمر في أن البرنامج الأثقال له تأثير إيجابي على تنمية القوة العضلية. (٩)، ونتائج دراسة ناريمان الخطيب في أن تدريبات المقاومة أدت إلى زيادة القوة العضلية للاعبي الجمباز. (١٧)، ونتائج دراسة تناكا كوستيل وأخرون Tanaka Cositll et al في أن تدريبات المقاومات على الأرض أدت إلى تطوير القوة العضلية وتحسين مستوى الأداء المهاري. (٢١)، ونتائج دراسة حمدي قاسم محمد في أن برنامج الأثقال له تأثير على تنمية القوة العضلية وتحسين مستوى الأداء المهاري. (٤)، ونتائج دراسة أحمد عبد الله الروبي في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المهارية. (٢)، ونتائج دراسة ياسر السيد محمد عاشور في أن البرنامج التدريبي أثر إيجابيا على تنمية القوة العضلية للذراعين ومستوى الأداء المهاري. (١٨)، ونتائج دراسة محمد أحمد عبد الله في أن التدريب بالأحبال المطاطة له تأثير إيجابي على مستوى القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري. (١٢)، ونتائج دراسة تغريد أحمد السيد في أن استخدام تدريبات المقاومة يؤثر تأثيرا إيجابيا على تنمية القوة العضلية ومستوى الأداء المهاري. (٣)

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات

- برنامج تدريبات المقاومة له تأثير إيجابي على تنمية القوة العضلية والمرونة ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الملاكمة.
- وجدت فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية ولصالح القياس البعدي.
- وجدت فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للاختبارات البدنية والمهارية ومستوى الأداء المهاري في الملاكمة ولصالح المجموعة التجريبية.
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري في الملاكمة.

ثانياً: التوصيات:

- استخدام برنامج تدريبات المقاومة للاعبي الملاكمة لما له من تأثير إيجابي على تنمية القوة العضلية والمرونة ومستوى الأداء المهاري.
- الاهتمام ببرامج تنمية القوة العضلية في البرامج التدريبية للملاكمين لضمان تطوير وتحسين مستوى الأداء المهاري.
- إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة ومهارات أخرى لتنمية القوة العضلية والمرونة ومستوى الأداء المهاري.

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع العربية

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: تدريب السباحة لمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢م.

٢- أحمد عبد الله الروبي: تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الأثقال على الأداء المهاري للناشئين تحت ١٤ سنة في كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، ١٩٩٦م

٣- تغريد أحمد السيد: تأثير استخدام تدريبات المقاومة على مستوى الأداء المهاري في كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.

٤- حمدي قاسم محمد: أثر برنامج تجريبي بالأثقال على الأداء المهاري في كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٥م.

٥- طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.

٦- طلحة حسام الدين وفاء صلاح الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.

٧- عائشة مصطفي رزق: العلاقة بين مستوى أداء اللاعبات للمهارات الهجومية في كرة السلة وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٨٤م.

٨- عبد الحميد أحمد: الملاكمة للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٧٩م.

٩- عبد العزيز النمر: تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات نمو القوة العضلية، المجلة العلمية، العدد الخامس، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩١م.

١٠- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م.

١١- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧م.

١٢- محمد أحمد عبد الله: تأثير التدريبات المشابهة للأداء باستخدام بعض الأجهزة الفنية على المستوى الرقمي لسباحي الزحف على البطن للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.

١٣- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.

١٤- محمد عبد الرحيم إسماعيل: تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.

١٥- محمد علي القط: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحين، الجزء الأول، المركز العربي للنشر، الزقازيق، ٢٠٠٢م.

١٦- مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.

١٧- ناريمان محمود الخطيب: تأثير برنامج لتدريب المقاومة بأسلوبين مختلفين على تنمية القوة العضلية للاعبي الجمباز في مرحلة ما قبل البلوغ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٢م.

١٨- ياسر السيد محمد عاشور: تأثير برنامج تدريب مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين على مستوى أداء مهارات الشقلبات الأمامية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

19- Allen Wade : The football Guide To Training and code of teaching heinmon, london, 1979.

20- Jensen, C. R. And Fisher: Scientific basic of athletics conditioning, lea febiger, philadelphia, philadephia. 1979.

21- Kari Heinz : New Football, Stuttgart, Limpet, 1997.

22- Tanak, Costill et al: Dray land resistance training for competitive swimming, medicine and science in sports and exercise, 1993.

23- Toussaint vervoorn ,: Effects of specific high resistance training in the water on competitive swimmers international journal of sports medicine stuttgart, june , 1990

24- WWW.thera.bandacademv.com/ll-research 12kl3